

Examensarbete 15 hp

Lärarexamen

2010

Mikael Bremer

**Vänsterhandsteknik
för klassisk gitarr**

Handledare: Ronny Lindeborg



Kungl. Musikhögskolan i Stockholm

Sammanfattning

I mitt examensarbete undersöker jag om det finns olika förhållningssätt på vänsterhandteknik för klassiskt gitarrspel. Jag vill samtidigt ta reda på om det är vanligt förekommande med problem och skador i vänster hand vid spel på klassisk gitarr. Genom att gå igenom tidigare studier i gitarrteknik ger jag en tydlig bild av 1800-talets pedagoger och deras syn på vänsterhandsteknik. Jag kommer att utgå ifrån teknik avseende högerhänta gitarrister. Olika förhållningssätt kommer att behandlas genom en textanalys av gitarrskolor, och en genomgång av tidigare gjorda studier inom gitarrteknik. Om problem och skador är vanligt förekommande undersöker jag genom en enkätundersökning, utdelat till klassiska gitarrister. Mina studier visar att det finns olika sätt att se på gitarrteknik och att det är vanligt förekommande att gitarrister har eller har haft problem med vänsterhand vid klassiskt gitarrspel.

Sökord: Gitarr, Gitarrskolor, Teknik, Ergonomi.

Sammanfattning.....	3
Inledning.....	7
Bakgrund.....	8
Tidigare uppsatser och studier om klassisk gitarrteknik.....	8
Sammanfattning av Holeceks studier.....	9
Syfte.....	10
Metod och Undersökning.....	11
Skolorna.....	11
Läromedelsanalys.....	13
Handställning.....	13
Fingrarna (position).....	15
Tummen.....	16
Lägesväxlingar.....	17
Barré.....	18
Tekniskt legato.....	18
Utvidgning av handen.....	19
Sammanfattning av läromedelsanalysen.....	19
Enkätundersökning.....	21
Analys.....	22
Slutsatser av enkätundersökningen.....	23
Diskussion.....	24
Referenslista.....	29
Bilaga 1	30
Bilaga 2	31

Inledning

I mitt musicerande har jag ofta haft spänningar i min vänstra hand. Speciellt barrégrepp innebär att vänsterhanden trycker ner två till sex strängar samtidigt, vilket har varit obekvämt, tungt och överlag har jag haft svårt att slappna av tillräckligt för att kunna spela obehindrat. Jag har haft spänningar framförallt i tummens muskler då tummen och pekfingeret tillsammans ”trycker” från var sitt håll om gitarrhalsen. En metod jag använt mig av för att minimera spänningar har varit att träna upp musklerna i handen med etyder och övningar som har som mål att öva exempelvis just barré. Det är bra att öva upp musklerna i handen för att få uthållighet och styrka, men det hjälpte mig inte att bli fri från mina problem.

Efter tre år på pedagogutbildningen vid Kungliga Musikhögskolan i Stockholm sökte jag in på musikerutbildningen, och började där. Jag spelade för ytterligare två lärare utöver min huvudlärare, och det var i kontakten med en av dem som jag började arbeta med en specifik vänsterhandsteknik, och på allvar ta tag i de spänningar och problem som jag fortfarande hade i min vänsterhand. En ändring jag gjorde var att gå ifrån att ha en ganska kraftig vinkel på min vänstra handled, till att ha i stort sett ingen vinkel alls. Jag fick lära mig att kontrollera tummens roll vid lägesväxlingar, och insåg att jag haft alldeles för mycket spänningar inte bara i tummen utan i hela handen. Jag lärde mig också att inte slösa med muskelkraft i vänsterhanden. Efter ett tags övande med denna teknik började jag känna en markant skillnad. Jag blev inte längre trött eller utmattad i handen, som jag kunde bli förut, och framförallt så hade jag inte längre ont!

Min böjda handled var anledningen till att jag hade sträckningar i handen. Efter att jag ändrat till rak handled har jag varit fri från de problem jag hade innan. Men det är inte bara denna faktor som haft betydelse för min förbättrade teknik. Jag har lärt mig att kontrollera trycket i fingrarna, och vilket finger som behöver ha den bärande funktionen. Utefter vad jag kommit fram till är det oftast bara ett finger som har den bärande funktionen även då alla fingrarna är placerade på greppbrädan. En annan faktor som har spelat in i förbättrandet av min teknik är att kontrollera fingrarnas position vid strängarna. Genom att låta fingrarna vara så nära strängarna som möjligt för att minimera rörelserna behöver de inte röra sig mer än vad som är absolut nödvändigt. Man kan sammanfatta de ändringar jag har gjort med att jag har lärt mig ett ekonomiskt spelsätt, där inga onödiga rörelser eller onödigt tryck används.

Effekterna av mina förändringar gjorde mig nyfiken på om de förändringar jag gjort gick att härleda till någon specifik skola. Var detta som jag lärt mig rätt sätt att spela på? Fanns det andra sätt som också kan betraktas som ”rätt” sätt? Eller är det bara en teknik som enbart passar mig och min hand?

Jag började nu iaktta andra gitarristers vänsterhänder när de spelade. Jag kunde snabbt inse att det fanns många olika sätt att spela gitarr när det gäller vänsterhandens position och teknik. Är det helt enkelt så att den stora variationen i gitarristers sätt att använda vänsterhanden när de spelar, helt enkelt beror på att vi alla är olika, och att olika tillvägagångssätt och tekniker passar oss olika bra? Eller använder vissa en ergonomiskt mer rimlig teknik än andra? Detta fick mig att bli intresserad av att undersöka om det finns olika förhållningssätt vad gäller handställning, tummens placering bakom greppbrädan, fingrarnas placering, lägesväxlingar m.m. Jag vill undersöka de grundtankar och

förhållningssätt som behövs för en vänsterhandsteknik som gör att handen skall ”hålla i längden”.

Bakgrund

Inför mitt skrivande om vänsterhandsteknik har jag sökt efter böcker och uppsatser om gitarrteknik för att kunna läsa vad andra har kommit fram till inom ämnet vänsterhandsteknik.

Jag har använt mig av två uppsatser, *Gitarrteknik teknikövning - varför och hur* (Sundqvist, 2004) och *Alexanderteknik för emotionellt uttryck i musik* (Agstam, 2009). Agstams D-uppsats kom jag i kontakt med genom honom själv. Han var en av dem som var med och svarade på mitt frågeformulär som jag använt mig av för att se hur andra klassiska gitarrister ser på vänsterhandsteknik och om det förekommer problem hos flera gitarrister än mig själv. Sundqvists examensarbete sökte jag upp på nätet.

Jag har även använt mig av Peter Berlind-Carlsons *Gitarrteknik*. Berlind-Carlson är professor i gitarr och huvudlärare i klassisk gitarr på Kungliga Musikhögskolan i Stockholm.

Utöver dessa två uppsatser och Berlind-Carlsons teknikhäfte har jag använt mig av *Den klassiska gitarren* (Giertz, 1979) och *The Cambridge Companion to the Guitar* (Coelho, 2003:7) som är två faktaböcker om klassisk gitarr och dess historia.

Jag har även läst *För musikens skull* (Holecek, 1996) som är en studie i interpretativ gitarrspelsteknik från tidsperioden ca 1800 – ca 1930. Grunden för undersökningen utgörs av de traditioner inom klassiskt gitarrspel som utvecklats från 1800-talet och framåt. ”*För musikens skull*” (Holecek, 1996) kommer att representera den äldre traditionen inom gitarrspelsteknik.

Tidigare uppsatser och studier om klassisk gitarrteknik

Gitarrteknik, Teknikövning - varför och hur? (Sundqvist, 2004), innehåller teknikövningar med anvisningar för respektive hand. Här ligger fokus på själva teknikövningen i sig, och hur den används av såväl lärare som elev från kulturskola till musikhögskola.

I *Alexanderteknik för emotionellt uttryck i musik* (Agstam, 2009:1), har jag kunnat ta del av Alexandertekniken; en teknik för att ”frigöra musiker från ett begränsat synsätt på spelteknik och musikalisk framställning”(” Abstract”). Han beskriver tekniken som ett sätt att lära sig hur kroppen är konstruerad att fungera i alla situationer. Efter en genomgång av tekniken och vad den innebär följer Agstams egen applicering av Alexanderteknik på klassiskt gitarrspel. Dessa två uppsatser har båda behandlat vänsterhandsteknik, men mest bidragit med referensmaterial som jag också använt mig av, en presentation av dem följer här:

Den klassiska gitarren (Giertz, 1979) är en bok om instrumenten, musiken och mästarna inom klassisk gitarr. Den innehåller gitarrens historia från vihuelan till barockgitarren och fortsätter med 1800-talets gitarrister som Fernando Sor, Mauro Giuliani och Francisco Tárrega. Även stora gitarrister i vår tid, Andrés Segovia, Julian Bream och John Williams,

och vad de har betytt för gitarren, skildras i boken. Giertz behandlar även klassisk gitarrteknik.

The Cambridge Companion to the Guitar (Coelho, 2003:7), behandlar gitarrspel från olika traditioner inom barockmusik, klassisk musik, country, blues, rock, flamenco, samt afrikanskt och keltiskt gitarrspel. Den tredje delen, om barock och klassisk gitarr, tar upp de stora gitarristerna som Segovia, Bream, Williams m.fl. Denna bok har varit intressant, då jag kunnat läsa om de olika gitarristernas påverkan på den klassiska gitarren och hur de har bidragit till att ge instrumentet den status det har idag. Däremot har den inte tillfört så mycket till mina undersökningar om vänsterhandsteknik.

För musikens skull (Holecek, 1996) har däremot gett mig mycket information, angående 1800-talets pedagoger och deras syn på vänsterhandsteknik. Den är en studie i interpretativ gitarrteknik från 1800-talet fram till ca 1930. Holecek gör här en mycket noggrann studie i pedagogernas syn på gitarrteknik. Allt från sittställning till teknik för höger och vänsterhand behandlas. Då Holeceks studier har gett mig en mycket tydlig bild av hur 1800-talets pedagoger såg på vänsterhandsteknik följer här en sammanfattning av vad den innehåller:

Sammanfattning av Holeceks studier

I Holeceks studie har jag kunnat söka efter svar på min fråga; om det jag själv lärt mig behärska angående vänsterhandsteknik går att härleda till någon skola? Jag har kunnat följa hur Holecek jämför de olika pedagogernas syn gällande vänsterhandens teknik och placering vid gitarrehalsen. Pedagogerna under tiden som studien avser hade skilda åsikter vad gäller bl.a. placering av handen vid greppbrädan och speciellt handledens vinkel.

De pedagoger som Holecek har jämfört i sin studie är många. Några av dem, välkända för oss klassiska gitarrister, är; Ferdinando Carulli, Fernando Sor, Mauro Giuliani, Dionisio Aguado m.fl.

Andra inte lika kända pedagoger Holecek jämför med är; Giacomo Merchi, Františ Maximilian Knize, Prudent Louis Aubéry de Bouley, Pierre-Joseph Plouvier, Franz Bathioli och Heinrich Scherrer, J F Scheidler m.fl. Här följer, utifrån Holeceks studier, en sammanfattning av nämnda pedagogers tankar angående vänsterhanden: Vad gäller själva placeringen av handen vid greppbrädan ansåg Merchi och Plouvier att armen varken skulle vara upphöjd eller hårt pressad mot kroppen då detta skulle vara hämmande för handen och fingrarnas rörelser. (Holecek, 1996, s. 156)

Pedagoger som Bathioli och Scherrer (Holecek, 1996, s. 169) menade att handleden skulle vara böjd men inte så mycket. Medan två andra pedagoger, Scheidler och Götz ansåg att böjningsgraden skulle vara kraftigt. Att handleden skulle vara böjd berodde dels på att handflatan inte skulle beröra halskanten på gitarren och att fingrarna lättare skulle kunna ha en avrundning vid placeringen på gitarrehalsen, samt att räckvidden ökades för fingrarna. Även Carcassi menade att man skulle böja handleden kraftigt om man skulle spela på bassträngarna. (Holecek, 1996, s. 196).

För bl.a. Aguado var det viktigt att armen anpassades till handens rörelser och dess position kunde därför inte bli oföränderlig. Aguado ansåg att vänsterhanden skulle vara i position så att lillfingret vreds mot halskanten för att lillfingret lättare skulle kunna spela på bassträngarna. Fingrarna skulle i övrigt hållas parallellt med bandstavarna och vara böjda så att de föll mot greppbrädan i rät vinkel. Även äldre pedagoger som Giacomo Merchi,

Františ Maximilian Knize har samma inställning angående ytterledens böjning. (Holecek, 1996, s. 170)

Gitarrens olika storlekar har påverkat vänsterhandens ställning. Gitarren hölls dessutom inte i ett stabiliserat läge, som den gör i dag, med hjälp av fotpall eller dylikt, utan med hjälp av vänster hand. Detta hade till följd att handflatan kom i kontakt med gitarrhalsen, något som man inte finner i skolor skrivna senare in i 1800-talet.

Vad gäller tummens placering var de äldre skolorna inte entydiga. Av Holeceks studier framgår att pedagogerna hade olika syn på var och hur tummen skulle placeras och varför. Enligt Carulli hade tummen ingen bestämd placering bakom gitarrhalsen, utan den skulle anpassa sig utefter handens rörelser och greppens svårighet. Bland andra Merchi, Aubéry de Bouley och Bathioli uttryckte samma åsikter. Enligt Aguado skulle tummen placeras strax under halsens mittlinje, precis i mellanrummet mellan fingrarna 2 och 3. Vid spel på bassträngarna skulle tummen ligga strax ovanför halsens mittlinje. Tummens sista led skulle alltid vara böjd, nästan lodrät mot halsen. (Holecek, 1996, s. 168)

Sor utnyttjade tummens styrka och menade att tummen skulle ge stöd åt halsen och parera det tryck som fingrarna behövde. Han placerade alltid tummen i halsens mittlinje mitt emot fingret som spelade på andra bandet (om handen låg i 1:a läget). Han påpekade också att det var viktigt att tummen aldrig pressades mot halsen då detta skulle påverka handens rörlighet negativt. Denna position av tummen gjorde det lätt för handen att spela på bassträngarna utan att handens position behövde ändras. Tummen skulle även fungera som balanspunkt ("pivot") då handen flyttas mellan olika lägen på gitarrhalsen. Tummen skulle guida handen (Holecek, 1996, ss. 171,172). Enligt Aguado skulle tummen alltid behålla kontakten med gitarrhalsen vid lägesväxlingar samt fungera som en guide, på samma sätt som Sor föreskrev (Holecek, 1996, s. 178)

Något som är helt uteslutet idag är det flitiga användandet av vänsterhandens tumme som gripfinger, d.v.s. att med tummen trycka ned en bassträng, oftast 6:e sträng men även 5:e sträng! Detta var förekommande hos bl.a. Giuliani och Mertz. En anledning till användandet av tummen på detta sätt var för att få rikare harmonik. Då fyra fingrar var placerade och en extra baston behövdes togs denna alltså med tummen. (Holecek, 1996, s. 180). Anledningen till att man inte använder tummen på detta sätt idag är framförallt för att det påverkar handställningen negativt på så sätt att fingrarna inte kan ha samma kontaktpunkt mot strängen då tummen griper vissa bastoner. Dagens gitarrer har även bredare halsar än de gitarrer som fanns i början och en bit in på 1800-talet, vilket gjorde att användandet av tummen som gripfinger helt enkelt blev för svårt.

Syfte

Syftet med min uppsats är att undersöka olika synsätt på vänsterhandsteknik för klassiska gitarrister. Samt hur dagens gitarrister ser på vänsterhandsteknik, och om det är vanligt förekommande med problem med vänsterhanden för klassiska gitarrister.

Metod och Undersökning

Steg ett är att analysera gitarrpedagogers skolor. Efter detta använder jag mig av en enkät (bilaga 2) för att få reda på i vilken omfattning dagens gitarrister specifikt tänker på sin vänsterhandsteknik, och i förlängningen, om det finns ergonomiska problem med vänsterhanden. Eftersom jag vill få gitarristerna att svara så fritt och utförligt som möjligt ställer jag företrädesvis öppna frågor. Formuläret har delats ut på Uppsala Internationella gitarrfestival, en festival som många internationella gitarrister kommer till och ger konserter, masterclass och seminarier.

Festivalbesökarna är allt från amatörer till professionella gitarrister. Jag har även skickat formuläret som meddelande till vänner och kollegor genom Facebook, på grund av att de svar jag fått från festivalen inte var så många som jag hoppats på. Anledningen kan vara att det bland musiker generellt kan kännas obekvämt att erkänna problem, i form av skador, som kan ha kommit utav att ha spelat på ett icke ergonomiskt sätt.

Frågorna jag har ställt berör förekomst av problem med vänsterhanden, vad som i så fall har utlöst eventuella problem, om det har gått att göra någonting åt dem och i så fall vad. Jag frågar också om generella tankar kring vänsterhandsteknik.

Skolorna

Av Holeceks studier har jag kunnat ta del av 1800-talets pedagoger och deras tankar kring gitarrteknik. Detta har visat sig vara bra då jag inte fått tag i översättningar på ex. Fernando Sor, Dionisio Aguado eller Mauro Giuliani's gitarrskolor.

De gitarrskolor som jag analyserar representerar pedagoger från Sverige, USA, Sydamerika och Spanien. De har alla en koppling till 1800-talets gitarrtradition, då de delvis har innehåll från äldre skolor och innehåller notexempel i form av etyder och övningar.

Pujol (1934) beskriver gitarrspel och teknik varvat med historia om gitarren och dess konstruktion m.m. och går väldigt noggrant igenom allt som hör till klassiskt gitarrspel. Carlevaro (1978) liknar Pujol, 1934 i upplägget, då han går igenom varje moment i klassiskt gitarrspel, men skiljer sig ganska radikalt vad gäller teknik för arm och hand. Tennant (1995) har i sin skola en utgångspunkt från saknad fokusering inom befintliga skolor på viss problemlösning inom viss gitarrteknik. Zelmerlöw, 2009 har en fokusering på psykologi och ergonomi på ett sätt som står för sig självt jämfört med de andra böckerna.

I de skolor jag presenterat har jag valt att titta på de delar som har med vänsterhand att göra, de faktorer som spelar roll för att uppnå en god handställning, t.ex. placering av gitarren, samt de olika tekniska moment som hör till vänsterhanden. Böckerna har liknande upplägg. De går igenom de olika delar som hör till klassiskt gitarrspel, uppdelat i överskådliga rubriker. Detta har gjort att jag enkelt kunnat gå mellan böckerna och leta efter likheter och olikheter i de olika skolorna vad gäller handställning, lägesväxlingar o.s.v. De pedagoger som jag har listat ovan har stor erfarenhet av klassiskt gitarrspel och undervisning inom klassisk gitarr.

Emilio Pujol (1886-1980), född i Lerida i Spanien, anses av många vara den ledande representanten för 1900-talets gitarrpedagogik. Han var elev till Francisco Tárrega, som var gitarrist och pedagog i mitten av 1800-talet. Tárrega var den som etablerade den

gitarrspelsteknik som i stort sett alla efterkommande gitarrskolor bygger på. Pujols bok baseras på Francisco Tárregas principer gällande gitarrteknik. Skolan refererar även till äldre skolor av Fernando Sor, Dionisio Aguado och Mauro Giuliani. Skolan är mycket grundlig och går igenom allt från sittställning, teknik för höger och vänster hand, övningsmetodik och innehåller även många etyder med noggranna anvisningar för höger respektive vänsterhand. Pujols skola har sedan den gavs ut 1934 varit en milstolpe inom gitarrpedagogik och många gitarrskolor har tagit inspiration från Pujols skola.

Abel Carlevaro (1916-2001), född Montevideo i Uruguay, etablerade en ny metod för klassisk gitarr, baserad på anatomiska principer. Carlevaros skola går också igenom de tekniska moment som hör till höger och vänsterhand, samt sittställning och allmän övningsmetodik. Carlevaros syn på gitarrteknik bygger i stort på att en rörelse aldrig är isolerad. ”The fingers never perform in isolation; rather, they form a single unit with the hand and arm” (Carlevaro, 1978, s. 64)

Scott Tennant (1962-), född Detroit i USA, är verksam gitarrist och pedagog. I sin bok *Pumping Nylon*, har Tennant som mål fokuserat på specifika tekniska problem som, han själv beskriver, han inte funnit beskrivna någon annanstans. Tennant går igenom allt ifrån sittställning, placering av vänster och höger hand, samt ergonomi och teknik för båda händer. Boken går igenom de tekniska moment som hör till både höger och vänster hand. Den innehåller även dagliga uppvärmningsövningar och ett antal etyder, bl.a. Giulianis 120 högerhands övningar.

Joakim Zelmerlöw (1974-), född Sverige, är verksam gitarrist och pedagog. Denna bok är ett resultat av åtta års forskning inom psykologi, ergonomi och teknik och är en mycket välskriven och djupgående bok i klassiskt gitarrspel. Boken går igenom övning, ergonomi, hur kroppen reagerar vid nervositet m.m., och teknik för både höger och vänster hand. Boken innehåller Giulianis 120 högerhandsetyder och 16 vänsterhandsetyder, samt Zelmerlöws egenkomponerade ”Capicci Dinamarca, op. 7” som består av sex satser som var och en bygger på ett specifikt tekniskt problem för höger eller vänster hand.

I min textanalys fördjupar jag mig i olika moment: Handställning, d.v.s. armens och handens placering och vinkel på handleden. Fingrarnas position vid placeringen på greppbrädan, samt olika positioner fingrarna tar på greppbrädan. Tummen och dess funktion. Lägesväxlingar över greppbrädan, barrégrepp, tekniskt legato och utvidgning av handens fingrar. Dessa moment är alla ständigt förekommande i klassiskt gitarrspel och integreras ständigt i spelet. Jag går steg för steg igenom de moment som tillhör vänsterhandsteknik, och söker efter likheter och olikheter i de olika skolorna.

Jag förklarar här vad de olika momenten innebär, och varför jag tycker de är relevanta och viktiga att skriva om: Hur jag som gitarrist placerar handen vid greppbrädan och hur armen är placerad är av stor betydelse. Statisk spänning kan lätt uppstå om man inte är medveten om hur arm och hand är och bör vara placerad. Av egen erfarenhet har brist på kunskap och omedvetenhet om hur min arm och hand varit placerad gjort att jag har upplevt spänningar i arm och hand. Armen och handens position och förhållningsätt är fundamental för fortsatt utveckling av vänsterhandsteknik.

Hur fingrarna bör vara placerade på greppbrädan och hur de skall trycka ner strängen för att få ton är också en fundamental del för vänsterhandsteknik. Fingrarnas rörelser på greppbrädan kan vara en något komplicerad uppgift att bemästra då de i en och samma position kan röra sig längst med strängen (en sträckning sker då mellan fingrarna), eller över strängarna (en sträckning ”uppåt”). Fingrarnas rörelser kan lätt påverka hela handens

ställning och innebära obehag och spänningar. Med position menar jag inte enbart själva placeringen på greppbrädan utan också olika fingerplaceringar som vid ex. ackord eller arpeggio.

Tummen, som hålls bakom gitarrhalsen, är först och främst till för att ge stöd till handen och fingrarna som trycker ner strängarna. Ofta förekommande vid gitarrspel är att man känner spänningar och trötthet i tummen eftersom man trycker för hårt. Helt enkelt är det däremot inte att bara minska på trycket. Särskilt förekommer det trötthet i tummens muskler vid stora barrégrepp.

Att förflytta handen från ett läge till ett annat är någonting man som gitarrist utsätts för i stort sett hela tiden, och det kan vara en mer eller mindre problematisk procedur. Då handen måste förflytta sig från ett läge till ett annat kan man uppleva att det blir ett ”avbrott” eller ”hack” i musiken. Det kan s.a.s. vara svårt att ”limma” ihop tonerna som ligger mellan två positioner som man flyttar handen mellan. Man kan då uppleva stress inför en stor förflyttning vilket får till följd att man spänner sig i handen och kroppen.

Som jag redan påpekat förekommer ofta spänningar i tummens muskel vid stora barrégrepp. Ett annat vanligt förekommande problem brukar vara att få alla toner i barréackordet att låta. Ofta brukar det resultera i att någon ton i ackordet ”skorrar” (särskilt vid sexsträngs barré), och man trycker då gärna hårdare med fingret och tummen vilket brukar resultera i spänningar och utmattning.

Den allmänna musikaliska termen för legato betyder att tonerna skall bindas utan att det hörs någon paus dem i mellan. ”Tekniskt legato”, innebär att man med vänsterhandens fingrar (den hand som greppar tonerna på gitarrhalsen) ”slår an” eller ”drar av” ett finger för att producera en ton, istället för att plocka med högerhandens fingrar.

Att behöva separera fingrarna från varandra mer eller mindre, är vanligt förekommande vid gitarrspel. Man kan då känna obehag i handen och fingrarna.

Läromedelsanalys

Handställning

Sammanfattningsvis kan jag se att Pujol, Tennant och Zelmerlööv har liknande uppfattningar angående handens placering. Carlevaro skiljer sig i uppfattning gällande placeringen, och framförallt vinkeln på handleden som enligt honom ska vara flexibel och anta den position den kräver i sammanhanget.

I Pujols och Zelmerlööws skolor, de två skolor som ligger längst ifrån varandra i tid, finner jag liknande beskrivningar vad gäller handens placering vid greppbrädan och hur armen bör vara placerad. Pujol och Zelmerlööv menar att underarmen skall föras till gitarrhalsen enbart genom att böja armbågen. Genom att vara avslappnad i vänster arm kommer överarmen automatiskt närmare kroppen, och därmed är det lättare att behålla armen

avslappnad. Här ser jag att en tradition från Tárrega, och äldre pedagoger, har hängt kvar fram till idag vad gäller armens position.

Carlevaro beskriver fingrarnas placering på greppbrädan som en interaktion mellan handen, armen och fingrarna. Han menar att det är absolut nödvändigt att vara observant på armens hållning, då dess ställning alltid är avgörande för fingrarnas placering och rörelser. Genom att låta handled och arm vara i optimal position uppnår gitarristen en högre grad av kontroll och en möjlighet att slappna av i musklerna, och därmed undvika utmattning. Carlevaros inställning vad gäller fingrarnas och handens placering definierar sig genom hur handen och dess fingrar placeras i förhållande till greppbrädan. Han presenterar olika förhållningssätt för vänster arm och hand, beroende på om fingrarna ska spela linjärt (i linje med strängen över flera band) eller tvärgående (då fingrarna placeras på flera strängar men på samma band). Vid en linjär placering ska armen hållas nära kroppen då detta bidrar till en handställning som gör att fingertopparna hamnar i rät linje med strängarna. Vid en tvärgående placering av fingrarna menar Carlevaro att armbågen bör vinklas ut från kroppen så att fingrarna naturligt följer bandstavarnas linje.

I Pujols skola finner jag tydligt en skillnad vad gäller handledens vinkel, gentemot Carlevaros;

Once the natural action of the hand has been achieved in the normal position, it is essential to preserve it also in whatever movements the hand may take, at whatever level of the fingerboard. (Pujol, 1934 bok 1 s. 59)

Den stora skillnaden mellan Pujol och Carlevaro i den här frågan är just Carlevaros olika arm och handställning vid fingrarnas olika positioner, medans Pujol eftersträvar en optimal handställning som alltid ska bibehållas.

Carlevaro förklarar vidare att den båge som bildas mellan tumme och pekfinger måste vara fri från gitarrhalsen då detta kommer att underlätta och frigöra handens rörelser oavsett vad fingrarna gör. Att handflatan inte ska komma i kontakt med gitarrhalsen överensstämmer med Pujols skola.

Scott Tennant menar att handleden skall vara så rak som möjligt för att fingerfärdigheten skall gynnas. Både höger och vänster handled skall vara ”naturligt rak” i förhållande till armen, och han ger exempel på att hålla handleden böjd och knyta handen, sedan göra det samma med rak handled och känna skillnaden. Det skall då kännas mycket lättare och bekvämare att knyta handen med rak handled. (Tennant, 1995, s. 6).

Zelmerlöow har ungefär samma inställning som Tennant här och skriver att vinkeln på handleden ska visa enbart en liten böjning i förhållande till underarmen. (Zelmerlöow, 2009, s. 103).

Det är alltså såhär långt störst skillnad i skolorna på huruvida handleden skall vara vinklad eller inte. Och Carlevaros åsikter är de som skiljer sig mest ifrån de andras. Min tolkning av varför Carlevaro förespråkar en handled som är flexibel, är hans förhållningssätt vad gäller samspelet mellan arm, hand och fingrar. Fokus verkar ligga på vad fingrarna har för uppgift, och att armen och handen är underordnade fingrarna.

Fingrarna (position)

Enligt Pujol uppnås fingrarnas korrekta placering på greppbrädan genom att handleden böjs enbart lite grann för att underlätta och öka stabiliteten i handen. Den korrekta placeringen innebär att fingrarnas ytterled hålls böjda för att kontaktpunkten mot strängen skall vara på fingertopparna.

Zelmerlöow skriver att det är av stor vikt att placera fingrarna på ett sådant sätt att man balanserar kraften i handen och fingrarna. I allmänhet är lillfingret svagare än de övriga fingrarna i handen och därför bör sidan av handen nedanför lillfingret, vinklas närmare greppbrädan, än sidan av handen nedanför pekfingret, som istället skall placeras en aning ifrån greppbrädan. (Zelmerlöow, 2009, s. 103) Även Pujol menar att man skall vara noga med att inte låta handen röra sig mot huvudet på gitarren. Detta för att underlätta lillfingrets rörelser samt för att pekfingret skall kunna ta ett barré korrekt. (Pujol, 1934, s. 59)

Tennant beskriver att varje finger har sin kontaktpunkt mot strängen. Första fingret träffar på den vänstra sidan av fingertoppen, andra fingret strax till vänster om fingertoppen, tredje fingret strax till höger och fjärde fingret på höger sida om fingertoppen. Fingrarnas placering ska fungera som en ”kil”, mellan pek och lillfinger. Denna position gör att de större musklerna i handen kommer att användas och får till följd att stötta första och fjärde fingret samt balansera handen och ge den en starkare och säkrare handställning. (Tennant, 1995, s. 10)

Tennants beskrivning visar alltså också på en handställning där handen ligger närmare gitarrhalsen med lillfingret än pekfingret. Med de kontaktpunkter som beskrivits ovan är det inte möjligt med en handställning där handen rör sig mot huvudet på gitarren.

Både Pujol och Tennant skriver att fingrarna bör böjas inåt handen med ytterleden på fingrarna, för att få en stabilitet i handen. Zelmerlöow beskriver samma sak genom att påpeka att fingrarna ska vara böjda så att fingertopparnas kontaktpunkt är lodrät.

Vad gäller fingrarnas placering på greppbrädan då de trycker ner en eller flera strängar är skolorna eniga om att fingret eller fingrarna skall placeras så nära bandstavarna som möjligt då detta minskar den kraft som behövs för att trycka ner strängen och få en klar och ren ton.

Jag finner att skolorna är eniga om att fingrarna ska vara så nära strängarna som möjligt, även då de är inaktiva och inte griper strängen.

Moving the fingers more than one inch above the string defeats our goal of economy of movement. (Tennant, 1995, s. 11)

Tennant skriver att det är viktigt att passiva fingrar är avslappnade. Genom att vila alla fyra fingrar på en och samma sträng, över var sitt band, och sedan trycka ner strängen mot greppbrädan med alla fyra fingrar och sedan släppa trycket, lär man sig känna hur trycket fördelas jämnt mellan fingrarna och tummen. Efter denna övning skall man låta ett finger i taget trycka ner strängen och vara noga med att de övriga fingrarna är avslappnade. Vid kromatiska skalor menar Tennant att man skall känna hur trycket vandrar från ett finger till ett annat; att det nyss använda fingret släpper trycket och blir avslappnat och att samma mängd tryck överförs till nästa finger.

Carlevaro skriver också om aktiva kontra passiva fingrar och menar, liksom Tennant, att det är av stor vikt att lära sig slappna av i passiva fingrar. Carlevaro menar dock att avslappnade passiva fingrar inte innebär att det lyfts från greppbrädan av egen kraft utan med hjälp av armen. Tummen skall då fungera som en kontaktpunkt som tillåter en liten handrörelse framåt (Carlevaro, 1978, s. 75). Beskrivningen av att lyfta fingrarna av strängen med hjälp av armen och tummen på detta sätt finner jag inte i någon av de andra skolorna. Det hänger däremot väl ihop med Carlevaros förhållningsätt vad gäller interaktionen mellan arm, hand och fingrar, som jag har berört tidigare.

Angående olika positioner för fingrarna då de greppar ackord, och byter mellan olika ackord, finner jag att skolorna är eniga om att de fingrar som går från en position till en annan skall lyftas och placeras i den nya positionen samtidigt. De fingrar som griper en eller flera toner som också ingår i den följande positionen skall ligga kvar mellan positionsbytena.

Pujol skriver att ett byte från en position till en annan skall övas avslappnat och mycket långsamt till en början för att sedan tas upp i tempo. Han skriver vidare att samma tankesätt skall tillämpas vid arpeggio spel, d.v.s. de olika positionerna som uppstår i arpeggiospel skall ses som olika ackordgrepp som vänsterhanden tar.

Tennant menar på att man skall visualisera det grepp handen skall ta och sedan utföra det enligt samma principer som Pujol skriver. Även Carlevaro och Zelmerlööv har samma åsikt angående själva rörelsen som fingrarna utför vid byte från en position till en annan. Det enda som skiljer skolorna åt i detta problemområde är Carlevaros beskrivning av att vid olika fingerpositioner på greppbrädan skall handen och armens roll tas i akt. Handen och armen ska om så behövs inta en placering som gynnar fingrarnas kommande placering. Återigen så ser jag störst skillnad mellan Carlevaro och de övriga pedagogerna.

Tummen

Carlevaro skriver att tummen kan vara placerad antingen någonstans mellan de fyra fingrarna eller utanför dem. Tummens roll och placering ställs i relation till de övriga fingrarnas placering och aktivitet. Carlevaro kallar samspelet mellan tumme och resterande fingrar för konfrontation, antingen direkt eller indirekt konfrontation. En ”direkt konfrontation” innebär alltid en statisk roll och tummen är placerad inom handens räckvidd. Vid en indirekt konfrontation kan tummen vara placerad antingen inom handens räckvidd eller utanför. Några exempel som Carlevaro ger på tummens placering utanför handens räckvidd är vid mindre förflyttningar och då handen griper toner i höga lägen d.v.s. från band tolv och uppåt, då tummen ska glida fram mot kanten på gitarrhalsen. (Carlevaro, 1978, s. 72). Varför tummen ska vara utanför handen vid mindre förflyttningar framgår inte i texten. Möjligen är det att tummen ska agera ledfinger åt handen, liksom Fernando Sor hävdade (Holecek, 1996, ss. 171,172), som Carlevaro är ute efter.

Även i tummens följsamhet vid spel i höga lägen finns det enighet i skolorna. Pujol skriver att tummen i höga lägen skall följa handens rörelser och vila på kanten av gitarrhalsen. Zelmerlööv skriver att det är viktigt att tummen inte är placerad för långt in i handen, d.v.s. mellan finger 2 och 3, då detta får till följd att tummens muskler nedanför dess sista led är i ständig spänning och gör att man snabbt blir trött. Tummen bör vara i position mitt emot finger 1 vilket gör att tummens muskler inte blir överansträngd. Denna placering ger en avslappnad känsla i handen. Tummen ska vara ett stöd för vänster hand snarare än ett hjälpmedel för att hålla upp gitarren. (Zelmerlööv, 2009, s. 105)

Zelmerlöow förespråkar ett användande av tummen som ledfinger vid positionsbyten. Detta gör att enbart handens muskler används i förflyttningen. (Zelmerlöow, 2009, s. 136) Här ser vi ett igenkommande förhållningsätt då tummen fungerar som guide vid förflyttningar. Tennant föreslår att tummen ska vara placerad mittemot 2:a fingret då detta kommer att ge en jämn tryckfördelning i handen.

Lägesväxlingar

Pujol delar upp förflyttningar av fingrar över greppbrädan i fyra olika punkter:

- Genom utbyte av ett finger med ett annat, på samma sträng och samma band.
- Genom att hoppa med ett eller flera fingrar, till angränsande eller avlägset band.
- Genom ”glissando” med ett eller flera fingrar.
- Genom att ”glida” med fingrar över angränsande eller ej angränsande band.

Gemensamt för de fyra punkterna är att ett eller flera fingrar är aktiva i själva förflyttningen för att förhindra att ett ”glapp” i musiken uppstår, även då ett annat finger trycker ner strängen på ett band högre upp på gitarrhalsen. Genom att göra på detta sätt menar Pujol att de fingrar som är aktiva, även då andra fingrar trycker ner strängen på ett band högre upp, skall övas i att vara redo att spela och att det ger handens fingrar ett lugn då fingrarna inte spretar.

Vad gäller armens position och aktivitet vid lägesväxlingar skriver Pujol att man skall ”anpassa böjningen på armbåge och handled så att inte överarmen involveras i förflyttningen. Underarmen skall rotera från armbågen och föra handen från den lägsta till högsta delen av gitarrhalsen.” (Pujol, 1934, vol. III, s. 5) Vid större förflyttningar över greppbrädan skall handen inte lyftas för långt ifrån strängarna. Detta för att fingrarna alltid ska vara redo att trycka ner strängen/strängarna så snabbt som möjligt. Handens position får inte ändras vid dessa förflyttningar utan ska hålla samma parallella position till gitarrhalsen hela tiden. (Pujol, 1934 vol. III, s 6)

Vad gäller handledens vinkel förklarar Carlevaro att den är av stor betydelse då handen rör sig från en position nära kroppen till en position längre ifrån kroppen, framförallt vid en tvärgående placering av fingrarna. Då denna förflyttning sker är handledens rörelse av stor betydelse. Den ska böjas inåt på grund av armens rörelse, då armbågen alltså rör sig ifrån kroppen. Att denna rörelse ska få konsekvensen att handleden böjs finner jag inte i någon av de andra skolor jag läst.

Carlevaro benämner lägesväxlingar och förflyttningar över greppbrädan med ”translations” (förflyttningar). Armen har en viktig roll vid utförandet av en förflyttning då den går i förväg mot den nya positionen och på så sätt ”banar väg” för handen. Carlevaro delar in lägesväxlingar i tre moment:

- Translations by substitution: Avser förflyttningar inom närliggande band, exempelvis de inom handens fyra fingrar. Ersättning (substitution) av ett eller flera fingrar av ett annat finger på samma band.
- Translation by displacement; I detta moment förflyttar sig ett eller fler fingrar till en ny position på ett annat band. Denna förflyttning kan ske inom närliggande band eller band utanför handens naturliga räckvidd.

- Translation by jump; Här ”hoppas” handen från en position till en annan genom att fingrarna lyfts från strängen, med hjälp av armens rörelse.

Återigen är det Carlevaro som skiljer sig åt och står ut med sin inställning angående handledens vinkel. Pujol håller fast vid att handens position skall vara densamma hela tiden.

Barré

Gemensamt för skolorna gällande barré är att första fingret som greppar ett barré skall placeras nära bandstaven. Anledningen till detta, skriver Zelmerlöow, är att mindre styrka behövs och klarare ton kan produceras. Vidare skriver han att man skall hänga ordentligt med armen för att hjälpa till att fördela trycket i handen. Detta gör också att pekfingret inte behöver trycka lika hårt. Pujol skriver att tummen ska ge motvikt till det tryck som pekfingret utför under ett barrégrepp. Tennant påpekar att man ska överväga noga vilka strängar som behöver tryckas ned med hjälp av pekfingret, då fingret oftast inte behöver trycka ned alla strängarna ens vid ett barré över sex strängar. Detta beror på, skriver Tennant, att en eller flera av de andra fingrarna oftast samtidigt trycker ned strängar på ovanliggande band, och därför behöver inte pekfingret tillföra något tryck på de strängarna.

Här finns inga avvikelser mellan skolorna. Enbart olika idéer och förslag på hur barréteknik kan förbättras.

Tekniskt legato

Här är Pujol och Tennant eniga om att fingret som utför nedåtgående legato skall landa på strängen under, likt ett stödanslag utfört med högerhandens fingrar. Carlevaro hävdar däremot motsatsen då detta kommer att medföra icke önskvärda biljud. Han skriver vidare att handen skall ha en position som gör att fingrarna lättare kan undvika närliggande strängar, vilket innebär att handen måste framåt och uppåt.

Likt Tennant skriver Carlevaro att det finger som griper strängen skall ”tvinga” fast strängen och motverka rörelsen som det andra fingret gör i själva legatoutförandet. Tennant fortsätter med att påpeka vikten av att känna det passiva trycket flyttas från första fingret över till det andra o.s.v. mellan fingrarna. Pujol menar att man ska lägga på alla de fingrar samtidigt, som kommer att spela, då man spelar nedåtgående legato, för att minimera rörelserna i fingrarna. Alla skolorna påpekar att det är viktigt att slappna av i fingret efter utförandet, då detta skall ge lugn åt handen och föra fingret tillbaka till dess ursprungliga spelposition nära strängen.

Zelmerlöow skriver, liksom Pujol, om vikten av att alla leder i fingrarna skall vara korrekt böjda så att sista leden (längst ut) är i upprätt vinkel mot strängen. Detta för att motverka liggande fingrar som i så fall dämpar närliggande strängar. Fingret ska vara avslappnat och ”lyfta” strängen för att likna högerhandens knäppning av strängarna, detta gör att man även kan påverka tonkvalitén.

Vid uppåtgående legato skriver alla att fingrarna ska vara placerade nära strängarna innan utförandet. Pujol och Carlevaro använder orden ”styrka” och ”perkussivt” för att benämna rörelsen fingret gör vid uppåtgående legato. Zelmerlöow skriver att man ska undvika alla former av ”hamrande” slag med fingrarna då detta ofta resulterar i oprecis rytm. Man ska

däremot använda sig av förberedelse d.v.s. föra fingret nära strängen vilket ger en mer behärskad och lugn rörelse.

Tennant skriver att det inte är styrkan som är avgörande i utförandet utan snabbheten. Likväl är det viktigt att man slappnar av i fingret efter utfört legato fast det är aktivt (trycker ned strängen).

Utvidgning av handen

Pujol skriver att handställningen och handens position inte ska påverkas av att fingrarna flyttas mot eller ifrån varandra. Han skriver vidare att det är viktigt att fingrarnas tryck, då de är aktiva (tillför tryck mot strängen), koncentreras till fingertopparna. Ett effektivt sätt att öva sträckningar mellan fingrarna, enligt Pujol, är att använda sig av ett barrégrepp, d.v.s. pekfingret ligger stilla över sex strängar medans de övriga fingrarna spelar skalor. Barrégreppet i detta fall får då till följd att handen ligger stilla och en utvidgning mellan fingrarna lätt uppstår.

Carlevaro, menar att utvidgningen av fingrarna skall genomföras med hjälp av vänster hand och arm, d.v.s. att handen och armen intar en position som gör det möjligt för det finger som inte utför själva sträckningen att fungera som en ”pivot”, en tyngdpunkt, för det finger som skall utvidgas eller sammandras. För att klara stora sträckningar är det återigen handen som skall placeras på ett sådant sätt så att den underlättar för fingret att utföra den stora sträckningen. Likaså gäller det att då handen är i ett hopträngt läge, exempelvis att flera fingrar placeras på ett och samma band över flera strängar, ska handen och armens position och placering återigen vara en hjälp för fingrarna.

Tennant skriver kortfattat om utvidgning av fingrar och menar på att det är viktigt att vara avslappnad och känna hur det passiva trycket rör sig mellan fingrarna likt hans tidigare anvisningar.

För att klara av att sträcka ut ett finger menar Zelmerlöow att det redan gripna fingret ofta brukar öka sitt tryck mot strängen så att det andra fingret avslappnat kan sträcka ut (likt Carlevaros ”pivot”). Detta gör att spänningar lätt uppstår i handen och bör undvikas genom att spela koordinationsövningar för vänsterhandens fingrar. För att komma över koordinationsproblem mellan två specifika fingrar bör alla tänkbara koordinationsfigurer övas så att hela handen stabiliseras och därmed ger fingrarna styrka. Att spela oktaver kromatiskt ger Zelmerlöow som exempel på bra koordinationsövning.

Sammanfattning av läromedelsanalysen

Det är många parametrar som spelar in för att tillgodose en god teknik för vänster hand. Av min analys av skolorna kan jag dra slutsatsen att det är centralt att kontrollera mängden tryck i hand och fingrar för en god teknik i vänster hand, oberoende av de skillnader som de olika skolorna har.

Den skola som skiljer sig mest ifrån de andra är Carlevaros skola. Hans beskrivning av att integrera hela armen i spelet är något som de andra skolorna inte skriver om. Pujol förespråkar mer tydligt isolation av rörelserna. Det är inte bara, som framgår av min analys, skillnader skolorna emellan, utan också likheter. Som jag skrivit i presentationen av

skolorna är det många pedagoger som har inspirerats av Pujols skola, vilket är en förklaring till de likheter som skolorna har.

Kan jag nu koppla de förändringar jag själv har gjort till någon av dessa skolor?
Om så är fallet går förändringarna att härleda även längre tillbaka i tiden, till pedagogerna från 1800-talet, som skildras i Holeceks studie?

Enkätundersökning

För att komplettera min läromedelsanalys delade jag ut en enkät (se bilaga 2) under Gitarrfestivalen i Uppsala. Detta gjorde jag på så sätt att jag i början av seminarier och föreläsningar meddelade de närvarande att jag ämnade dela ut en enkät inför mitt examensarbete om vänsterhandsteknik för klassisk gitarr. Jag meddelade att jag efter de olika seminarierna och föreläsningarna skulle stå utanför salarna med mitt formulär. Mellan de olika aktiviteterna på festivalen mötte jag även flera deltagare i form av gamla och nya bekanta och gav då ut enkäten till dem om de inte hade fått ett tidigare. Att meddela besökarna på detta sätt gjorde jag för att försöka få ut informationen om min enkät till så många som möjligt.

De som tagit en enkät fick om de ville fylla i det på plats d.v.s. där jag stod och delade ut enkäten. Om de ville ha mer tid på sig fick de givetvis det, och fick i så fall söka upp mig för att lämna tillbaka formuläret. Jag delade ut 50 enkäter under festivalen.

De tre första frågorna i enkätundersökningen valde jag för att få de svarande att skriva så mycket information som möjligt. De handlar om, problem i vänsterhanden någon gång upplevts, och vad det i så fall kan berott på samt om det har gått att göra någonting åt och i så fall vad. Dessa frågor förväntade jag mig få tydliga svar på, och känner också att jag har fått det. Den fjärde frågan som berör egna tankar angående vänsterhandsteknik, skrev jag ner för att kunna få idéer och tips om exempelvis mer litteratur att läsa eller andra idéer som jag själv inte tänkt på. Här svarade nästan alla på frågan. De avslutande frågorna angående ålder och den nivå de svarande musicerar på valde jag att ha med för att se hur stor spridning i ålder och nivå det var på de som svarat på enkäten.

Då festivalen var över hade jag inte fått in mer än ett tiotal svar. Jag tror dels att det beror på att jag lät de svarande som inte gav tillbaka enkäten på plats söka upp mig i efterhand för att lämna in sina svar. Jag skickade då ut enkäten till de vänner och kollegor jag har inom klassisk gitarr, som meddelande genom Facebook. Jag fick då in lite fler svar. Det faktum att de jag skickade formuläret till kände mig är troligtvis anledningen till att jag fick svar från dem alla.

Jag fick in 17 svar totalt på min enkät. 12 av dem svarade att de har eller har haft problem med vänsterhand vid spel på klassiskgitarr. Flertalet av de 12 svarade även att de visste orsaken till de problem som uppstått, och de flesta av dem har kunnat lösa sina problem. Jag fick också in många egna tankar kring vänsterhandsteknik från de svarande. Ålder på de som svarat på enkäten har varit varierande. Den nivå de svarande befinner sig på har varit relativt hög.

Analys

Det låga antal svarande ger ingen grund för stora vetenskapliga generaliseringar. Det hade behövts ett representativt urval för det. Men 12 av de 17 som medverkat i enkäten har svarat att de har haft eller har problem med vänsterhanden vid klassiskt gitarrspel (fråga 1). Detta ger ändå, hävdar jag, en bild av hur det kan vara bland klassiska gitarrister, och deras problem med vänsterhanden.

Flertalet av de 12 som svarat ja på första frågan, har även nämnt vad det är som orsakat problemet, och vad de tror det kan bero på. Sammanfattningsvis kan jag se att det är problem med spänningar som har varit orsaken till att problem har uppstått. Som en förlängning av spänningar ser jag att många av de svarande har skrivit att de blivit utmattade och att de har haft för högt tryck i fingrarna mot strängarna. Att vara överspänd i tummen är också förekommande. Alla dessa spänningar har lett till olika besvär i både fingrar, hand och arm. Överansträngning är en annan orsak som har utlöst problem i spelet. Att helt enkelt ha spelat för mycket utan att ta pauser. Orsaken till att spänningar och olika problem kan uppstå tror jag, utifrån svaren på enkäten samt egen erfarenhet, kan bero på att då vi övar har vi en fokusering på den musikaliska utvecklingen som kan få till följd att vi inte är tillräckligt uppmärksamma på de spänningar och problem som kan uppstå. Till en början tror jag att det kan vara så att vi inte har problem av spänningar i händerna då vi spelar, även om vi använder en teknik som inte är optimal ur ett ergonomiskt perspektiv. Musiker kan då vara omedveten om detta, men fortsätta spela med den teknik som finns. Varför ändra på problem som inte finns?

De flesta som haft eller har problem med vänsterhanden har svarat att de kunnat göra någonting åt det. Alla har inte blivit helt fria från sina problem, men lärt sig handskas med dem. Avslappning är ett återkommande svar på lösningen av problemet, och även vanligt förekommande svar på specifika tankar om vänsterhandsteknik. Det är givetvis en fördel att ha ett avslappnat spelsätt. Men spänningar och problem kan ju uppstå av olika anledningar som t.ex. vinkeln på handleden eller en placering av armen som gör att statisk spänning uppstår. Att vara medveten om att det är något av dessa saker som orsakat spänningar och problem bör ju vara till fördel. Ifall en ogynnsam vinkel används eller statisk spänning finns i muskler och man inte är medveten om det, kommer troligtvis skador uppstå i andra delar av kroppen istället. Jag tolkar nämligen att svaren angående att slappna av inte behöver innebära att man vet vad man gör vad gäller optimal position för armen, handen och fingrarna. Man har bara lärt sig slappna av just precis där man har problem utan att härleda det till den faktiska anledningen till att spänningen uppstod.

Ålder på de som svarat är varierat, vilket är bra då det också innebär att jag har fått ta del av olika generationers tankar om vänsterhandsteknik, och ser att det finns problem i alla åldrar. Det är inte lika stor spridning på nivå de svarande befinner sig på inom klassiskt gitarrspel. Detta kan bero på att det är först efter att ha spelat under en längre tid som problem uppstår. Och i så fall kan det betyda att de gitarrister som inte spelat så länge kanske inte har så stor medvetenhet om sin teknik och därför inte svarat på formuläret.

Slutsatser av enkätundersökningen

Att spela och öva för länge utan pauser är en anledning till att problem uppstår. Därigenom kommer spänningar, överansträngning och överdrivet tryck mot strängarna m.m. Att öva mindre och vila mer tycks ha hjälpt till att bli av med problemen, om inte helt och hållet så åtminstone till viss del. Genom att medvetengöra sina problem och vad de beror på och sedan medvetet arbeta med dem på något sätt har gjort att tekniken har fungerat bättre. Alla som har gjort ändringar till det bättre har inte blivit helt fria från problem, men upplever ändå en viss förbättring. Varför det inte blivit helt bra i vissa fall och vad det beror på tolkar jag av svaren givna bero på att tillräcklig övning på den ”nya tekniken” saknas. Här känner jag igen mig. Det kan vara oerhört svårt att ändra på någonting man lärt in och använt sig av under många år. Det är framförallt tidskrävande och tålmodsprövande. Man faller lätt in i gamla vanor.

Jag kan se att flertalet av de svarande som haft problem och kunnat göra någonting åt dem också har tankar kring vänsterhandsteknik som återspeglar de problem de haft och vad de gjort för att bli av med dem. Detta tolkar jag som att det finns en klar medvetenhet hos de gitarrister som svarat. Jag tror också att i den fokusering vi gitarrister har på att spela rätt, vad gäller att bemästra ny teknik eller nytt stycke musik, gör att vi inte är direkt medvetna om de spänningar som kan uppstå då vi spelar. Först i efterhand, då vi inte spelar, märker vi att vi har varit spända i händer, och eventuellt även i kroppen i övrigt.

Svaren på den sista frågan, som gäller nivån de svarande är på, visar att det är ganska jämn fördelning mellan professionella och gitarrister under utbildning som svarat på min enkät. Endast en har svarat amatör. De flesta som svarat är professionella eller under utbildning, detta kan bero på att frågorna är riktade till en högre nivå inom klassiskt gitarrspel, och kräver mer medvetenhet hos gitarristen om sitt eget spel, och sina eventuella brister.

Sammanfattningsvis; har frågeformuläret fungerat som jag tänkt? Var det en bra metod för att få reda på hur det ser ut för gitarrister idag med deras teknik för vänster hand?

Framför allt så tror jag att jag skulle ha skickat ut frågorna till olika skolor i Sverige. Jag borde ha använt mig av de musikhögskolor som finns, skickat frågorna till respektive huvudlärare, och bett dem dela ut dem till sina elever. Jag borde då fått fler svar, som i så fall hade gett mig en tydligare bild, som hade fungerat som ett vetenskapligt underlag. Kanske hade jag även fått ett stort bortfall, vilket i så fall hade varit svårt att hantera. Trots det låga antalet, tror jag ändå att jag har fått en fingervisning om hur det kan se ut bland gitarrister idag. Jag borde också omformulerat frågan ”Vet du vad det beror på”, alternativt lagt till en fråga; ”Vad tror du det beror på?” Det är en öppen fråga, som ger utrymme för egna funderingar, till skillnad från; ”Vet du vad det beror på?” Jag undrar också hur det hade blivit om jag använt mig av intervju som metod. Jag hade kunnat ha samma frågor, men utifrån svaren hade jag kunnat ställa motfrågor som kunde gett intressant information.

Hur hänger nu allt ihop? De problem som jag har kunnat se finns hos gitarrister, kan jag koppla ihop dem med de problem jag själv haft? Hur kommer det sig att problemen finns, hur har de uppstått? Jag tar med mig dessa frågor in i nästa kapitel där jag kopplar ihop mina tankar med frågeformuläret och de skolor jag analyserat.

Diskussion

I min enkät har jag kunnat se att det är ganska vanligt förekommande med olika sorters problem med vänsterhanden för klassiska gitarrister. Som jag beskrivit i enkätundersökningen var det spänningar av olika slag som var det mest förekommande svaren på problem som de svarande har eller har haft. Jag känner själv igen mig i detta. Det var nog en av de saker jag kämpat mest med. Att kunna vara så avslappnad som möjligt då jag spelar.

Enligt mig handlar det inte bara om att lyckas slappna av just i de muskler som man har upplevt vara spända utan att kunna lokalisera och inse vilken teknik eller vilket spelsätt som passar en själv. Vad det är för ändringar man behöver göra för att få en teknik som gynnar både musiken och ens kropp. Om man exempelvis spänner sig i fingrarnas muskler kan det bero på att armen är i en position som gör att spänning uppstår i handen och i sin tur fingrarna för att vissa leder eller nerver kommer i kläm. Ett exempel är ju då att spela med en för kraftigt böjd handled, vilket får till följd att senor kan komma i kläm och spänningar och ont i handen och fingrar uppstår. Om man på något sätt lyckas slappna av i de muskler som var spända utan att direkt veta varför de var det till en början tror jag att man förr eller senare kommer att få problem igen för att man inte har lyckats lokalisera varför problemen uppstod till en början. Att vara spänd i tummen är också ett av svaren jag fått och som jag själv har haft stora problem med. En lösning för mig har varit att dels fokusera på att vara avslappnad men också att vara medveten om var jag placerar tummen i förhållande till de övriga fingrarnas position för att uppnå en balans i handen och fingrarna.

Varför problem uppstår tror jag ofta beror på att vi övar för länge utan pauser. Att spela för länge i sträck utan vila då vi övar på nya tekniska svårigheter är nog också väldigt vanligt, och en avgörande faktor till att problem av olika slag uppstår.

De flesta som svarat på enkäten har angett egna tankar kring bra vänsterhandsteknik och position för hand och arm. ”Ökad kontroll av det tryck fingrarna behöver för att trycka ned strängen”, är ett svar som getts som korregering. Detta kan jag direkt koppla till skolorna jag analyserat, och härleda till Pujol, Carlevaro och Tennant. De skriver alla om aktiva kontra passiva fingrar. ”Naturligt avrundad, och avslappnad, handled utan extrema vinklar”, är ett annat svar, och kan även härledas till skolorna. Särskilt Zelmerlöow, som skriver om enbart en liten böjning av handleden i förhållande till underarmen. ”En position för vänsterhand som gynnar de svaga fingrarna”, kan också kopplas till böckerna, i synnerhet Pujol, Tennant och Zelmerlöow skriver tydligt detta i sina skolor. ”Att hålla fingrarna nära greppbrädan och inte spreta med fingrarna” är ännu ett svar som jag kan härleda till skolorna. Här är det framförallt vad Pujol och Tennant skriver, som stämmer överens med det angivna svaret.

Ett av svaren gav mig tips om studier att läsa inför mitt skrivande. Det var en studie om Alexanderteknik. Jag hade tur att få ta del av denna D-uppsats, som ännu inte var i tryck då jag lämnade ut frågorna vid Uppsala Internationella Gitarrfestival. I uppsatsen om Alexanderteknik, applicerad på gitarrspel, kunde jag ta del av ett annat förhållningssätt än de jag har läst om i skolorna. Centralt inom Alexandertekniken är att inte falla in i invanda mönster samt att lära sig vara avslappnad i kroppen. Att försöka vara mer avslappnad är också ett av de svar som ofta getts som svar på specifika tankar om vänsterhandsteknik.

Som jag nämnt tidigare i enkätundersökningen så är det företrädevis gitarrister på högre nivå som svarat på enkäten oavsett ålder. Som jag skrivit beror det nog på att de gitarrister med mer erfarenhet, de som har spelat en längre tid som utövande musiker under utbildning eller färdigutbildade, har en större medvetenhet om sin teknik och sina eventuella brister. Det stämmer i alla fall in på mig själv. Till en början, när man är mer eller mindre nybörjare slukar man så att säga allt som kommer i ens väg, nya stycken och ny teknik. Med tiden så kommer vissa problemområden troligtvis upp. Man kanske kommer fram till att det sätt man spelat på fram till dess inte har varit den bästa. Man kanske har börjat få ont i händer och fingrar. Kanske får man höra av sin lärare att man borde ändra på eller utveckla vissa tekniker eller rent av hur man sitter när man spelar o.s.v. Dessa ändringar kan i sin tur göra att problem uppstår. Det kan vara så att man fortfarande är lika ivrig i sin strävan att utvecklas liksom man var som nybörjare, att man övar för mycket på den nya tekniken utan att vila tillräckligt. Vanligt är nog att man är så fokuserad på den nya tekniken att man inte märker i tid att man använder andra delar av kroppen på ett icke ergonomiskt sätt.

I den litteratur jag läst har det varit främst ur Holeceks studier som jag har hittat information angående vänsterhandsteknik. Agstams och Sundqvists uppsatser tar upp vänsterhandsteknik men har inte tillfört någonting utöver Holeceks studier. Agstams uppsats om Alexanderteknik har däremot tydliga kopplingar till de läromedel jag analyserat. Jag tänker då på hur hela kroppen skall vara integrerad i spelet. Detta liknar framförallt det som Carlevaro skriver om, d.v.s. en interaktion mellan arm hand och fingrar. De andra böckerna av Coelho och Giertz har inte tillfört något till denna studie angående vänsterhandsteknik, de har däremot varit intressanta då de har handlat om gitarrens historia från rännasans till nutid.

Holeceks studier har som sagt varit till stor hjälp då jag inte fått tag i skolor skrivna av pedagoger från tidigt 1800-tal. Genom hans studier har jag kunnat ta del av vad Sor, Aguado m.fl. skrev i sina skolor. Jag har kunnat se att viss teknik har levt kvar fram tills idag, och att annan teknik har fallit bort. En teknik som Sor och även Zelmerlööv skriver om är användandet av vänsterhands tumme som ledfinger vid förflyttningar, och det är en av de ändringar jag själv gjort för att förbättra min teknik. En annan teknik som berör tummen, men som jag inte har hittat i någon av de andra texterna jag läst och analyserat, är användandet av tummen som gripfinger som Aguado skriver om, detta spelsätt är inte förekommande idag vid spel på klassisk gitarr.

I de skolor jag analyserat av Pujol, Carlevaro, Tennant och Zelmerlööv har jag hittat många moment för vänsterhand som jag själv använder mig av och ger mig en teknik som underlättar mitt spel och mitt musikaliska och konstnärliga arbete. Jag kommer nu att koppla samman de tankar jag har angående vänsterhandsteknik med min gjorda läromedelsanalys.

Mina tankar om armens placering har blivit bekräftade genom min undersökning. Både enkät och litteratur styrker att armen bör hänga längs med kroppen som ett slags *utgångsläge*. Detta för att undvika statisk spänning i arm och axel. Jag skriver *utgångsläge*, för att jag menar att man kan ha stor nytta av att låta armen lämna kroppen i vissa lägen. Detta kan vara en gynnsam faktor för handställningen i vissa situationer.

Handflatan ska, enligt mig, vara i en rak position och ligga i linje med gitarrhalsen för att alla fingrar ska ha samma närhet till strängarna. För att uppnå detta i exempelvis spel i första läget (närmast huvudet på gitarren), kan det vara fördelaktigt att vinkla ut armen lite grann. Man ska samtidigt rotera underarmen från armbågen för spel i första läge, annars

skulle man behöva vinkla ut armen relativt mycket. Detta skulle då vara krävande i längden och innebära statisk spänning, vilket är utmattande.

Ett annat exempel då armen kan röra sig ifrån kroppen är vid stora förflyttningar. Jag menar att armen då kan gå i förväg för att snabbt få handen i ny position. Detta gäller inte då handen förflyttar sig i motsatt riktning, då armen redan är i läge.

Så här långt kan jag härleda mina åsikter vad gäller den raka handställningen till Pujol, Tennant och även Zelmerlöow. Den hängande armen går även att härleda till Carlevaro. (Vad gäller armen och dess rörelser kan jag finna samma åsikter hos Aguado, i Holeceks studie.) Jag vill ytterligare hävda att armens rörelse är av stor betydelse när det kommer till större lägesväxlingar. Armen kan då s.a.s. bana väg för handen, från ett läge till ett annat. Detta är något som Carlevaro skriver om i sin skola.

Vad gäller Carlevaro tycker jag att han som pedagog skiljer sig ifrån de andra på två punkter. För det första hans syn på handledens vinkel och för det andra hans syn på sättet att lyfta fingrarna från strängarna.

Hans syn på handledens vinkel är rent förkastlig vill jag påstå. Han skriver inte utförligt om handledens vinkel i sin skola, detta finner jag märkvärdigt då skolan i övrigt är mycket välskriven och tar upp det mesta angående gitarrteknik. Däremot använder sig Carlevaro flitigt av illustrationer och bilder på armen, handen och fingrarna för att komplettera sin text. I dessa bilder kan man iakttä hans kraftigt böjda handled. Att jag vågar säga att en kraftigt böjd handled skulle vara rent *förkastlig* beror dels på min egen erfarenhet av att ha spelat med alltför okontrollerad böjning på handleden, och dels på uttalanden ur Holeceks bok där han skriver: ”Ur ergonomisk synvinkel är emellertid varje böjning i handleden förkastlig eftersom den leder till statisk belastning, den försvårar blodcirkulationen och senorna eller nerverna kan komma i kläm.” (Holecek, 1996, s. 169). Zelmerlöow, som skriver ur ett ergonomiskt perspektiv, nämner ingenstans faran med en allt för böjd handled, men skriver däremot att leden ska ha ”enbart en liten böjning i förhållande till underarmen” (Zelmerlöow, 2009, s. 103), vilket talar för att han inte förespråkar en kraftigt böjd handled.

Carlevaro är den ende som skriver om att använda armen då fingrarna ska lyftas av strängarna. Det stämmer väl överens med hans åsikter om att inga rörelser ska vara isolerade. En högre kontroll, och möjlighet att slappna av i muskler ska bli möjlig. Detta förhållningsätt till gitarrspelteknik, att varje rörelse är ett samlat resultat av dispositionen av armen, handen och fingrarna, håller jag med om, även om jag inte håller med Carlevaro i allt han skriver om. Jag ser en risk med att använda armen för att lyfta av fingrarna. Motoriken kan bli alltför grov för en i grunden finmotorisk rörelse.

Att fingrarna ska vara nära strängarna är skolorna eniga om, och jag har inte mycket att tillägga om det. Det säger sig nästan självt; att spreta med fingrarna innebär en oekonomisk rörelse för fingrarna. Däremot är det inte sagt att det är enkelt överförbart i praktiken. Tennants beskrivning angående fingrarnas position stämmer precis överens med vad jag tycker. Pekfinger och lillfinger ska fungera som ”kilar” för att stärka handens position. Det får också till följd att fjärde fingret kommer närmare greppbräden (handen lutar åt höger), i motsats till en handställning där pekfingret är närmare greppbrädan (handen lutar åt vänster). När lillfingret ligger närmare utökas dessutom dess räckvidd. Detta kan härledas till Pujol, Tennant och Zelmerlöow.

Jag skrev i inledningen att jag lärt mig kontrollera muskelfördelningen i min hand. Dels med hjälp av den handställning jag beskriver ovan, men framförallt är förmågan att kontrollera fingrarnas tryck betydelsefull. Att känna hur trycket fördelas jämt i handen och genom fingrarna då de är aktiva eller passiva, som Tennant skriver om, upplever jag som en stor skillnad gentemot hur jag tidigare använt min vänstra hand. När jag studerar Pujols anvisningar angående lägesväxlingar, med flera aktiva fingrar på greppbrädan genom förflyttningar, anar jag att det är precis det här han menar, även om han inte säger det rent ut. Att lära sig behärska denna teknik är en av de ändringar jag själv gjort och som har hjälpt mig mest i mitt spel. Denna teknik har gjort att jag nästan aldrig känner av spänningar i handen vilket fått till följd att jag nästan aldrig blir trött i musklerna. Jag skriver *nästan*, för självklart blir musklerna i handen trötta ibland, men det liknar mer känslan man kan få efter att ha styrketränat kroppen och stretchat efteråt, det känns att man använt musklerna fast på ett bra sätt som inte har slitit på dem, snarare stärkt dem. Att lära sig kontrollera tryckfördelningen är av oerhört stor vikt anser jag, då det bidrar till ett lugn i handen, vilket gör att uthålligheten i handen och fingrarna ökar avsevärt.

Att använda sig av tummen i lägesväxlingar är något jag finner mycket användbart. Man kan känna hur handen "faller på plats" genom att använda tummen som guide. Denna teknik finns omskriven hos Fernando Sor, och Zelmerlööv. Tummens allmänna placering är också viktig, men det är också av stor vikt att lära sig att inte ha för mycket tryck i tummen mot gitarrhalsen. Den raka handställningen jag beskrivit medför också att tummens tryck mot gitarrhalsen minskar.

Vad gäller att separera fingrarna ifrån varandra, vid stora ackord, anser jag att det i många fall är avgörande att man är medveten om i vilket läge på greppbrädan handen bör befinna sig, samt att placera tummen i rätt position för att fördela kraften i handen och trycket i fingrarna på ett optimalt sätt. Att känna vilket finger som bör vara aktivt och vilka som kan anta en mer passiv roll är också viktigt, att, som Carlevaro skriver, använda ett av fingrarna som "pivot". Zelmerlööv skriver att detta lätt innebär ett ökat tryck i det fingret, jag håller med honom så långt, men hävdar att det inte behövs *mer* tryck med detta finger utan snarare mindre tryck i de andra fingrarna. Detta innebär att ett finger har mer tryck än de andra, men inte så mycket tryck som skulle kunna vara skadligt. Att öva på att separera fingrarna genom att använda barré är en mycket effektiv övning som Pujol skriver.

När jag började arbeta med denna uppsats visste jag inte huruvida det var allmänt förekommande med problem och skador i vänsterhanden, hos andra gitarrister än mig själv. Dock var jag medveten om att det kunde se olika ut hos olika gitarrister i hur de använder vänsterhanden i klassiskt gitarrspel. Jag kan nu konstatera att olikheterna som finns hos gitarristerna stämmer väl överens med de olika skolorna jag analyserat, då skolorna i sig skiljer sig ifrån varandra i deras syn på vänsterhandsteknik. Jag har också kunnat spåra det jag lärt mig till flera skolor inom gitarrens historia, vilket var målet med mina studier.

Hur jag nu ska föra vidare denna teknik som jag själv blivit hjälpt av kommer att vara en central del i mitt framtida arbete som gitarrpedagog. När kan det vara lämpligt att introducera ett ergonomiskt förhållningssätt i instrumentalundervisningen? Är eleverna i nybörjarstadiet på sitt instrument mottagliga för denna typ av undervisning?

Jag hävdar att det är fullt möjligt att integrera ett ergonomiskt spelsätt i undervisningen, även i nybörjarstadiet. Viktigt är hur man gör det, att man gör det till en självklar del i undervisningen. Att man behandlar det med samma självklarhet som man behandlar den musikaliska utvecklingen. Det är nog mycket vanligt att man som instrumentalist, med

fokus på den musikaliska utvecklingen, spelar med den teknik man har tills det inte fungerar längre. Fungerar tekniken så har man ju ingen anledning att ändra på någonting. Man löser s.a.s. inte problem som inte finns. Hur ska man då göra om man märker att man har spänningar eller andra problem och försöker rätta dem till ett sätt som fungerar? Jag har inget givet svar på den frågan, men jag tror att man ska ta det försiktigt och gå långsamt från det gamla spelsättet till det nya. Framförallt våga ge det tid. Det är som sagt tidskrävande och tålamodsprövande att ändra på någonting man hittills gjort under en lång tid.

Kan det vara så, att vi som pedagoger slarvar med att undervisa våra elever i ett ergonomiskt spelsätt? Eller är det så att vi som utövande gitarrister, trots vägledning i ett ergonomiskt spelsätt, slarvar hemma i övningsrummet med dessa områden i tekniken? Jag tror själv inte att det slarvas med vägledning hos pedagogerna. Jag stödjer mig mot den erfarenhet jag har av att bli undervisad på klassisk gitarr, i många år, av många olika lärare, i denna fråga. Inte heller tror jag att det slarvas hos oss gitarrister, då vi övar själva. Däremot är det kanske en prioritetsfråga. Som utövande gitarrist, särskilt under utbildning, hålls fokus på den musikaliska utvecklingen. Då tror jag, att även då vi parallellt arbetar med musikalisk och teknisk utveckling, omedvetet åsidosätter den ergonomiska aspekten inom spelet. Till sist handlar det ju om det som låter i slutändan. För att nå dit måste det kontinuerligt arbetas med den konstnärliga utvecklingen och den tekniska utvecklingen. Inte bara inom klassisk gitarr utan självklart inom all instrumentalundervisning.

Referenslista

Carlevaro, Abel (eng. utgåva 1984) Argentina: Barry Editorial
[1979] *Escuela de la guitarra*

Pujol, Emilio (eng. utgåva 1983) Columbus: OH, Editions Orphée, Inc
[1934] *Escuela Razonada de la Guitarra*

Tennant, Scott (1995) *Pumping Nylon*
Van Nuys: CA Alfred Publishing Co., Inc.

Zelmerlöow, Joakim (2005) *Ergonomisk gitarrteknik, del 5 Vänsterhanden* s.s. 13-15 ur *Gitarr och Luta* årgång 38 nr 1

Zelmerlöow, Joakim (2005) *Ergonomisk gitarrteknik, del 6* s.s. 9-12 ur *Gitarr och Luta* årgång 38 nr 2

Zelmerlöow, Joakim (2009) *Ergonomic guitar technique*,
Second edition Visby: Books-on-Demand

Berlind-Carlson, Peter *Gitarrteknik*
Stockholm, Triangles Music & Media

Nordström Sixten (1989) *så blir det musik*
Lund, Universitetsförlaget Dialogos

Agstam, Mikael (2009) *Alexanderteknik för emotionellt uttryck i musik*
D-uppsatts, Musikhögskolan, Örebro Universitet

Holecek, Josef (1996) *för musikens skull*
Göteborg: musikvetenskap, (Diss. Göteborg : Univ.)

Sundkvist, Joel (2004) *Gitarrteknik Teknikövning-varför och hur?*
Examensarbete, Luleå Tekniska Universitet

Webbsidor

Zelmerlöow, Joakim gitarrist, pedagog
<http://www.zelmerloow.com/> 3/5 2010

Norstedts ord
<http://www.ord.se/> 3/5 2010

Ordlista

Barré;

Ordet används vid ackordspel och innebär att långfingret ligger lodrätt över två till sex strängar.

Lägesväxlingar;

Att förflytta sig över greppbrädan, från en position till en annan, ex. från första band (närmast huvudet på greppbrädan) till sjunde band (mot ljudhålet).

Sträckningar/separation av vänsterhandens fingrar;

Att öka räckvidden i vänsterhands fingrar, både horisontellt (längs med strängen), och vertikalt (ifrån en sträng till en annan)

Tekniskt legato;

Att med vänsterhanden producera en ton utan anslag i högerhand, d.v.s. att man slår an en ton med vänsterhands fingrar eller drar av ett finger för att få ton. Man kan kalla det ”påslag” och ”avdrag” (Berling-Carlsson, gitarrteknik).

Utvidgning av handen

Det är ofta förekommande att man som gitarrist behöver sträcka ut ett eller flera fingrar i sidled, alltså ifrån varandra. Vid ett greppat ackord kan man exempelvis behöva sträcka ut ett finger som då förflyttar sig utanför den position handen ligger i, d.v.s. handen ligger kvar och en sträckning mellan fingrarna uppstår.

Frågeformulär

1. Har du någon gång haft problem med din vänsterhand, som har gjort att du fått ont?
2. Om så är fallet, vet du vad det har berott på?
3. Har du kunnat göra något åt det, och i så fall vad?
4. Har du några särskilda tankar kring vänsterhandens position, och teknik?
5. Hur gammal är du, och hur länge har du spelat klassisk gitarr?
6. På vilken nivå musicerar du?

Nybjäre

Amatör

Under utbildning (ange utbildning)

Professionell